

Rangiranje dijeta u 2025. godini

Mediterranska prehrana je i osmu godinu zaredom proglašena najboljom dijetom u svijetu, prema američkoj ljestvici koju svake godine objavljuje platforma BEST DIET, U.S. News & World Report, www.usnews.com. Osim rangiranja, ova platforma nudi opsežne podatke o 38 planova prehrane. Stručni panel najboljih nutricionista, prehrambenih savjetnika i liječnika specijaliziranih za šećernu bolest, zdravlje srca i gubitak kilograma i ove godine nam daju pouzdane informacije, dijete dijele u 21 skupinu, a svoje procjene temelje na znanstvenim dokazima. Za svaku od proučenih dijeta donose zaključak o njezinoj učinkovitosti, znanstvenoj utemeljenosti, načinu provođenja te potencijalnim zdravstvenim rizicima do kojih može dovesti (npr. malnutricija, nedostatak nekog određenog nutrijenta, nagli gubitak na tjelesnoj masi i različite kontraindikacije s obzirom na postojeće zdravstveno stanje). U odnosu na prošlu godinu, lista je proširena s 13 novih dijeta (neke od njih su se nalazile na listi prijašnjih godina) – dijeta za menopauzu, dijeta Cleveland klinike, dijeta za refluks želuca, dijeta za giht, bezglutenska dijeta, dijeta s niskim FODMAP-om, BRAT dijeta, alkalna dijeta, dijeta za resetiranje tijela, AIP dijeta, Whole30 dijeta i GAPS dijeta.

Dijeta za menopauzu osvojila je visoko prvo mjesto u kategoriji najboljih dijeta za menopauzu te sedmo mjesto u ukupnom poretku najboljih dijeta općenito. S obzirom na hormonske promjene koje se događaju tijekom menopauze, važno je pridržavati se uravnotežene prehrane i redovite tjelesne aktivnosti kako bi se održala zdrava tjelesna masa. Dijeta za menopauzu može pomoći u upravljanju simptomima menopauze poput valunga, promjena raspoloženja, manjka energije te u održavanju općeg zdravlja. Ova dijeta usmjerena je većinom na namirnice biljnog podrijetla - voće, povrće, cjelovite žitarice, grahorice, orašaste plodove, ali i nemasne izvore proteina i zdrave masnoće te ograničavanje unosa alkohola, dodanih šećera, natrija i zasićenih masnoća što je vrlo slično mediteranskoj i fleksitarijanskoj dijeti.

Dijeta Cleveland klinike nalazi se rangirana među najboljim dijetama u čak 12 od 21 skupine dijeta. U listi najboljih dijeta općenito zauzela je 9. mjesto. Ovaj način prehrane promovira putem aplikacije pet stupova zdravog života: pravilnu prehranu, tjelesnu aktivnost, dovoljno sati sna, manje stresa i socijalni život što ima pozitivne učinke na dugoročno zdravlje i smanjenje rizika od kroničnih bolesti poput bolesti srca, šećerne bolesti i visokog krvnog tlaka. Putem aplikacije korisnicima su dostupni tečajevi, savjeti, članci, recepti i planovi obroka kako bi korisnicima pružili niz alata za pomoć. Važan je unos namirnica bogatih antioksidansima, poput bobičastog voća, zelenog povrća (brokula, špinat) i rajčice te namirnica koje su bogate prehrambenim vlaknima (voće, povrće i cjelovite žitarice). Ove namirnice pomažu u smanjenju upala, zaštiti tijela od oksidativnog stresa, zdravlju probavnog sustava, kontroli šećera u krvi i smanjenju razine kolesterola.

Bezglutenska dijeta osvojila je treće mjesto u kategoriji najboljih dijeta za IBS. Ovaj način prehrane ima jasne prednosti za osobe s celijakijom i može ublažiti simptome probavnih tegoba. Namirnice koje prirodno ne sadrže gluten i koje su dio ove dijeta su: voće i povrće, meso i riba, mahunarke i orašasti plodovi te žitarice koje ne sadrže gluten (riža, kukuruz, proso, kvinoja itd.). Na tržištu postoji mnogo bezglutenskih proizvoda poput kruha, tjestenine, kolača, krepera i druge prerađene hrane. Međutim, važno je napomenuti da ti proizvodi mogu biti bogati šećerima, zasićenim i trans masnim kiselinama i kalorijama, pa je važno pratiti njihov unos. Bezglutenska dijeta može biti vrlo korisna za osobe s celijakijom ili osjetljivošću na gluten, no nije nužno najbolji izbor za sve.

Dijeta s niskim FODMAP-om nalazi se na prvom mjestu u kategoriji najboljih dijeta za IBS. Smanjuje simptome nadutosti, bolova u trbuhu, plinova i proljeva u osoba sa sindromom iritabilnog crijeva ili SIBOM. FODMAP označava skupinu fermentirajućih oligosaharida, disaharida, monosaharida i poliola, vrste ugljikohidrata koji se slabo apsorbiraju u crijevima i mogu izazvati probavne smetnje, osobito u osoba s IBS-om. U prvoj fazi dijeta zahtijeva eliminaciju svih namirnica s visokim udjelom FODMAP-a iz prehrane (poput pšenice, mlijeka, graha, češnjaka, luka, jabuka i mnogih drugih). Ova faza traje obično 4 do 6 tjedana i ima za cilj smanjenje simptoma probavnih smetnji. Nakon eliminacijske faze, namirnice koje su bile izbačene iz prehrane ponovno se uvode u prehranu jedna po jedna kako bi se pratilo koji FODMAP-ovi izazivaju simptome. U posljednjoj fazi dijeta se prilagođava osobnim potrebama, tako da se iz prehrane zadrže samo oni FODMAP-ovi koji se dobro podnose, dok se oni koji izazivaju simptome izbjegavaju.

Dijete su rangirane u 21 skupinu:

1. komercijalno najpopularnija dijeta
2. najbolja dijeta za artritis
3. najbolja dijeta za zdravlje mozga
4. najbolja dijeta za šećernu bolest
5. najbolja dijeta za divertikulitis
6. najbolja dijeta za masnu jetru
7. najbolja dijeta za zdravlje crijeva
8. najbolja dijeta za pravilnu/zdravu prehranu
9. najbolja dijeta za zdravlje srca
10. najbolja dijeta za visoki krvni tlak
11. najbolja dijeta za visoki kolesterol
12. najbolja dijeta za IBS
13. najbolja dijeta za upale
14. najbolja dijeta za menopauzu
15. najbolja dijeta za mentalno zdravlje
16. najbolja dijeta za preddijabetes
17. najbolja dijeta za gubitak tjelesne mase
18. najbolja dijeta općenito
19. najbolja dijeta za brzo mršavljenje
20. najbolja dijeta bazirana na namirnicama biljnog podrijetla
21. najjednostavnija dijeta za pridržavanje.

Lista najboljih dijeta općenito:

1. Mediteranska prehrana
2. DASH dijeta
3. Fleksitarijanska dijeta (prošle godine 5. mjesto)
4. MIND dijeta (prošle godine 3. mjesto)
5. Dijeta Mayo klinike (prošle godine 4. mjesto)
6. TLC (Therapeutic Lifestyle Changes) dijeta (prošle godine 9. mjesto)
7. Dijeta za menopauzu
8. Protuupalna dijeta dr. Weila
8. Volumetrijska dijeta (prošle godine 7. mjesto)
9. Dijeta Cleveland klinike.

Najbolje dijete

Mediterranska prehrana je i osmu godinu svrstana u red najboljih svjetskih dijeta. Za ovaj način prehrane istraživanja pokazuju da može utjecati na dugovječnost i prevenirati kronične bolesti. Osim što je na prvom mjestu kao općenito najbolja dijeta na ovoj listi, na prvom je mjestu i u kategorijama najboljih dijeta za: artritis, šećernu bolest, divertikulitis, masnu jetru, zdravlje crijeva, zdravu prehranu, visoki kolesterol, upale, mentalno zdravlje, predijabetes i pridržavanje. Tajna je u aktivnom načinu i stilu života, kontroli tjelesne mase i prehrani s malo crvenog mesa, šećera i zasićenih masti te velikom udjelu namirnica biljnog podrijetla - voća i povrća, orašastih plodova, cjelovitih žitarica, grahorica, maslinova ulja i mediteranskih začina. Ne postoji jedinstvena mediteranska prehrana. Grci jedu drugačije od Talijana, a oni pak jedu drugačije od Francuza i Španjolca, ali svi koji dijelimo Sredozemno more dijelimo uglavnom i ista načela prehrane. Prednost ovakvog načina prehrane odnosno stila života prvenstveno je činjenica što ne isključuje niti jednu skupinu hrane što je čini lako primjenjivom i dugoročno održivom te nutritivno uravnoteženom dijetom. Mediteranska prehrana dakle, uključuje raznoliku hranu - raznolikih okusa. Potencijalni nedostaci su umjereno visoke cijene i vrijeme koje je potrebno uložiti u pripremu hrane. Međutim, dobra priprema i organizacija - pola je posla! Kupujte sezonske namirnice, kuhajte i planirajte. Kupnju gotovih industrijskih proizvoda i procesirane hrane zamijenite svježom hranom koju ćete sami pripremiti te tako dodatno uštedjeti.

DASH dijeta se i ove godine našla na mjestu broj 2 (sve do 2019. godine je 8 godina bila na prvom mjestu). Na prvom mjestu nalazi se u kategorijama: najbolja dijeta za zdravlje srca i visoki krvni tlak. Ova dijeta predstavlja način prehrane za prevenciju i/ili sprječavanje visokog krvnog tlaka, a samim time pozitivno djeluje na zdravlje cijelog kardiovaskularnog sustava, što joj je glavna prednost. Osim toga pokazalo se da povećava razine HDL kolesterola, a snižava razine LDL kolesterola i triglicerida. Preporučuje se konzumacija namirnica koje su bogate nutrijentima koji snižavaju krvni tlak (kalij, kalcij, proteini i vlakna), dok se smanjuje unos natrija, zasićenih i trans masnih kiselina. Ističe se visoki unos namirnica biljnog podrijetla poput voća, povrća, orašastih plodova, cjelovitih žitarica te nemasnih izvora proteina i mliječnih proizvoda s niskim udjelom masti. Ova dijeta je uravnotežena i moguće ju je dugoročno slijediti, što je jedan od ključnih razloga zašto ju je tim stručnjaka stavio na visoko drugo mjesto, kao glavnu konkurenciju mediteranskoj dijeti. Eventualni nedostaci ove dijete isti su kao i kod mediteranske.

Fleksitarijanska dijeta nalazi se na trećem mjestu najboljih dijeta općenito, a prvo je mjesto zauzela u kategoriji najbolja dijeta bazirana na namirnicama biljnog podrijetla. Fleksitarijanstvo je pojam koji tvore dvije riječi: fleksibilan i vegetarijanstvo. Ovo je uglavnom vegetarijanski način prehrane s povremenom konzumacijom mesa, bilo iz socijalnih, osobnih ili kulturoloških razloga. Cilj je jesti više namirnica biljnog podrijetla, a manje mesa, kako bi se, osim gubitka tjelesne mase, općenito poboljšalo zdravstveno stanje, smanjila učestalost bolesti srca, šećerne bolesti i karcinoma te kako bi se produžio životni vijek. Prednosti u ovom slučaju su fleksibilnost i mnoštvo ukusnih recepta. S druge strane, nedostatak može biti to što



KLINIČKI BOLNIČKI CENTAR ZAGREB

Služba za prehranu i dijetetiku

Zagreb, Kišpatičeva 12

Rukovoditelj: dr. sc. Eva Pavić, univ. spec. dipl. ing.

dijetoterapija@kbc-zagreb.hr

Tel. +385(1)2388-011, 2388-012, 2388-080



je naglašena važnost kuhanja i priprema hrane kod kuće pa ju ne može svatko ukomponirati u svoj način života. Isto tako, ako ne volite povrće i voće, teško će vam biti provoditi ovaj način prehrane.

Referenca: U.S. News & World Report: "Best Diet Rankings 2025"

Pripremila Služba za prehranu i dijetetiku Kliničkog bolničkog centra Zagreb, 20. siječnja 2025.

Tablica 1. Prikaz najboljih dijeta po skupinama (dijete s istim rednim brojem dijele tu poziciju jer su jednako ocijenjene od strane stručnjaka)

Komercijalno najpopularnija dijeta	Najbolja dijeta za artritis	Najbolja dijeta za zdravlje mozga	Najbolja dijeta za šećernu bolest	Najbolja dijeta za divertikulitis	Najbolja dijeta za masnu jetru	Najbolja dijeta za zdravlje crijeva	Najbolja dijeta za zdravlje srca	Najbolja dijeta za visoki krvni tlak	Najbolja dijeta za zdravu prehranu
NAJBOLE DIJETA UNUTAR SKUPINE									
1. W. Watchers	1. Mediteranska	1. MIND dijeta	1. Mediteranska	1. Mediteranska	1. Mediteranska	1. Mediteranska	1. DASH dijeta	1. DASH dijeta	1. Mediteranska
2. Noom dijeta	2. Protuupalna dijeta dr. Weila	2. Mediteranska	2. Fleksitarijanska	2. Fleksitarijanska	2. Fleksitarijanska	2. Veganska	2. Mediteranska	2. Mediteranska	2. DASH dijeta
3. Jenny Craig dijeta	3. MIND dijeta	3. Fleksitarijanska	3. MIND dijeta	2. MIND dijeta	2. Veganska	2. Fleksitarijanska	3. MIND dijeta	3. MIND dijeta	3. Fleksitarijanska
4. Nutrisystem dijeta	4. DASH dijeta	4. DASH dijeta	3. DASH dijeta	3. Veganska	2. DASH dijeta	2. MIND dijeta	3. Veganska	4. Cleveland	3. MIND dijeta
	5. Fleksitarijanska	5. Protuupalna dijeta dr. Weila	4. Klinika Mayo	4. Protuupalna dijeta dr. Weila	3. MIND dijeta	2. DASH dijeta	3. Fleksitarijanska	4. TLC dijeta	4. Cleveland
	6. Ornish dijeta	6. Klinika Mayo	5. Cleveland	4. DASH dijeta	4. Cleveland	3. Protuupalna dijeta dr. Weila	4. TLC dijeta	4. Fleksitarijanska	4. Klinika Mayo
	6. Veganska	7. Cleveland	5. Veganska	5. Ornish dijeta	4. Ornish dijeta	4. TLC dijeta	5. Cleveland	4. Veganska	5. TLC dijeta
	7. Cleveland	7. TLC dijeta		6. Pritikin dijeta	5. TLC dijeta	4. Klinika Mayo	6. Ornish	5. Klinika Mayo	
	7. Klinika Mayo			7. Cleveland	5. Klinika Mayo		7. Protuupalna dijeta dr. Weila	5. Ornish dijeta	
				7. TLC dijeta	5. Nutritarijanska dijeta		8. Klinika Mayo		
				7. Nutritarijanska dijeta					

Tablica 2. Prikaz najboljih dijeta po skupinama (dijete s istim rednim brojem dijele tu poziciju jer su jednako ocijenjene od strane stručnjaka)

Najbolja dijeta za visoki kolesterol	Najbolja dijeta za IBS	Najbolja dijeta za upale	Najbolja dijeta za menopauzu	Najbolja dijeta za mentalno zdravlje	Najbolja dijeta za predijabetes	Najbolja dijeta za gubitak tjelesne mase	Najbolja dijeta za brzo mršavljenje	Najbolja dijeta bazirana na namirnicama biljnog podrijetla	Najjednostavnija dijeta za pridržavanje
NAJBOLE DIJETE UNUTAR SKUPINE									
1. Mediteranska	1. low-FODMAP	1. Mediteranska	1. Dijeta za menopauzu	1. Mediteranska	1. Mediteranska	1. W. Watchers	1. Jenny Craig dijeta	1. Fleksitarijanska	1. Mediteranska
2. Veganska	2. Dijeta s malo vlakana	2. Protuupalna dijeta dr. Weila	2. Mediteranska	2. MIND dijeta	2. DASH dijeta	2. Mediteranska	2. Keto dijeta	2. Mediteranska	2. Fleksitarijanska
3. DASH dijeta	3. Bezglutenska dijeta	2. Fleksitarijanska	3. Fleksitarijanska	3. Fleksitarijanska	3. Fleksitarijanska	3. Volumetrijska dijeta	2. Slimfast dijeta	3. Veganska	3. DASH dijeta
4. Fleksitarijanska		3. DASH dijeta	3. MIND dijeta	4. DASH dijeta	4. MIND dijeta	4. Klinika Mayo	2. W. Watchers	4. MIND dijeta	4. MIND dijeta
4. TLC dijeta		4. MIND dijeta	4. DASH dijeta	5. Protuupalna dijeta dr. Weila	5. Klinika Mayo	5. Noom dijeta	2. Nutrisystem dijeta	5. Ornish dijeta	
5. Klinika Mayo		5. Ornish dijeta	5. Klinika Mayo	6. TLC dijeta	6. Cleveland	6. Fleksitarijanska	3. South Beach dijeta	6. DASH dijeta	
4. Ornish dijeta		6. Veganska	6. Protuupalna dijeta dr. Weila	7. Dijeta za menopauzu	7. Veganska	6. DASH dijeta	4. Atinskova dijeta		
5. MIND dijeta			7. Cleveland	7. Klinika Mayo		7. Cleveland	5. Optavia		
6. Cleveland						7. Orsnih dijeta	6. HMR program		